

# خشکی و ترک خوردگی لبها و درمان های خانگی

لب های خشک یک مشکل معمول است که می تواند دردناک و غیر جذاب باشد. علائم معمولش خشکی، قرمزی، ترک، پوسته دار شدن و لب های حساس و خشن است.

برخی از دلایل عمده این مشکل کمبود ویتامین، واکنش آلرژیک، کم آب بودن، سیگار کشیدن، بیش از حد زبان زدن به لب، در معرض آفتاب بودن و هوای ناملایم است.

دلایل زیادی برای خشکی لبها وجود دارد. عمده ترین آنها این است که چون لبها در نزدیکی زبان قرار دارند، بیشتر لبهایمان با زبان تماس داشته و خشک می شوند. دلیل دیگر که می تواند مشابه عمل کند خشکی است. بزاق انسان دو ترکیب دارد که خشکی را افزایش می دهد. آنزیم های آمیلاز و مالتاز می توانند پوست حساس لب های شما را ترک داده و در معرض هوای خشک قرار دهند.

بعلاوه وقتی بزاق لب را خیس می کند در حقیقت باعث می شود رطوبت طبیعی لب بیشتر تبخیر شود که خشکی لب را شدت می بخشد.

یک تصور غلط این است که دلیل خشک شدن لب ها فقدان غدد چربی است. این غدد بطور معمول همراه فولیکول های مو هستند که در قسمتهای مو دار بدن قرار دارند و به پوست سبوم (چربی) می دهد. سبوم یک چربی طبیعی است که از تری گلیسریدها و بقایای سلول های مرده ساخته شده است. به محض اینکه به پوست می رسد از یک طرف آن را مرطوب می کند و از طرف دیگر آن را در مقابل آب مقاوم می سازد. چون لب ها بدون مو هستند همه فکر می کنند که آنها فاقد غدد چربی هستند. در واقع، لب ها دارای نوع ویژه ای از غدد چربی به نام غدد اکتوپیک سبوم هستند.

بطور شفاف نشان داده شده است که، در لبهای خشک و ترک خورده غدد چربی اکتوپیک که لب ها را مرطوب نگه می دارند هر چند وقت یک بار نیاز به رسیدگی دارند.

اگر خواهان این هستید که بطور طبیعی پوست و لبهای زیبا و سالم داشته باشید ما در اینجا تعدادی از درمان های خانگی برای افرادی

که لب های خشک دارند را بیان کرده ایم:

## شکر

شکرپوسته پوسته شدن و لایه برداری سلولهای مرده ی لبهای ترک خورده به بازگشت سریع تر نرمی طبیعی آن کمک خواهد کرد.

دو قاشق چای خوری از شکر را با یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید. و آن را روی لب قرار دهید اجازه دهید چند دقیقه باقی بماند. سپس با کمک انگشتان آن را به آرامی در اطراف لبتان بمالید تا سلول های مرده پوست کنده شود. آن را با آب ولرم بشویید.

## عسل

عسل یک مرطوب کننده قوی است که همچنین دارای خاصیت شفا دهنده و ویژگی آنتی باکتریال برای درمان لبهای ترک خورده است .

به سادگی مقداری عسل طبیعی را روی لبهای ترک خورده تان چند بار در روز بمالید.

همچنین می توانید یک مایع چسب مانند از عسل و گلیسرین درست کنید و قبل از رفتن به رختخواب از آن روی لبتان استفاده کنید و در صبح از لبهای نرم لذت ببرید.

## گل رز

گلهای رز در باغچه تان می تواند برای لب هایتان ترک خورده نجات دهنده باشد . این درمان کمک خواهد کرد که لبهایتان مرطوب بماند درحالیکه رنگ زیبایی هم به همراه دارد.

یک مشت از گلبرگ رز را کاملاً در آب بشویید . این گلبرگ ها را برای چند ساعت در شیر بخوابانید (غوطه ور کنید). (اگر با لبنیات مشکل دارید می توانید به جای آن از گلیسرین استفاده کنید). گلبرگ ها را له و خرد کنید تا خمیری غلیظ به دست آید. این خمیر را روی لب های خشک تان دو تا سه بار در روز و هر شب قبل از خواب بمالید.

# روغن نارگیل

روغن نارگیل یک مرطوب کننده طبیعی است که می تواند به خشکی لب‌تان که توسط هوای سرد و خشک ایجاد شده کمک قابل توجهی کند. به سادگی چندین بار در روز از روغن نارگیل خالص استفاده کنید تا لبها را مرطوب نگه دارید. شما همچنین می توانید از روغن زیتون نیز استفاده کنید.

برای چندین هزار سال گذشته مردم در مناطق استوایی و گرمسیری از روغن نارگیل هم برای تغذیه و هم برای اهداف درمانی استفاده می کردند. تحقیقات مدرن در مورد خواص نارگیل به ویژه روغن آن، از این نظریه تاریخی حمایت می کند که نارگیل یک غذای سالم است.

مشخص شده است که روغن نارگیل از یک نوع غیر معمول چربی مشتق شده است. بیشتر چربی های حیوانی و گیاهی از اسیدهای چرب با زنجیره طویل ساخته شده اند. روغن نارگیل دارای اسیدهای چرب با زنجیره متوسط است (MCFAS)، که بدن ما به طور متفاوتی از آن زنجیره های بلند آن را متابولیزه می کند. بیشتر چربی های نامناسب از اسید چرب های بلند زنجیره مشتق شده اند، برخلاف این نوع چربی ها، روغن نارگیل کلسترول خون را افزایش نمی دهد. در حقیقت، میزان کلسترول در بافت و ارگانها مانند کبد را به طور موثری پایین می آورد.

روغن نارگیل همچنین ویژگی های شفا بخشی دیگری هم دارد، از قبیل بالا بردن سلامت پوست، بهبود بخشیدن به لب های ترک خورده. زیرا MCFAS موجود در روغن نارگیل به راحتی توسط پوست جذب می شوند. بنابراین می توان به عنوان نرم کننده و مرطوب کننده از آن استفاده نمود. بعلاوه، روغن نارگیل جذب ویتامین ها را تسهیل می کند از قبیل ویتامین E که محلول در چربی بوده و آنتی اکسیدانی است که تشکیل رادیکال های آزاد و سلول های آسیب دیده را کاهش می دهد.

## روغن کرچک

روغن کرچک درمان خوب دیگری برای لب های خشک و ترک خورده می باشد.

به سادگی چندین مرتبه در روز از روغن کرچک روی لب‌تان بمالید. شما همچنین می توانید برای مداوا محلولی تسکین دهنده درست کنید به این صورت که یک قاشق چای خوری از روغن کرچک، یک قاشق چای خوری گلیسرین و چند قطره آبلیموی تازه را با هم مخلوط کنید. قبل از

رفتن به رختخواب روی لب‌تان بمالید. صبح با پنبه و آب ولرم آن را بشوید. این عمل را تا درمان کامل ادامه دهید.

## خامه شیر

محتوای بالای چربی شیر آن را به کرمی طبیعی برای مرطوب کردن لب تبدیل می‌کند.

چربی یا خامه طبیعی شیر را روی لب‌تان قرار دهید و بگذارید ده دقیقه باقی بماند. سپس توسط پنبه و آب ولرم آن را بشوید. روزانه این کار را انجام دهید تا سریع‌تر به نتیجه برسید.

## ژل آلوئه ورا

توان درمان‌کنندگی آلوئه‌ورا شناخته شده است. قرار دادن مقداری از ژل آلوئه‌ورا روزانه روی لب به درمان و تسکین درد کمک خواهد کرد. ژل آلوئه‌ورا طعم مطبوعی ندارد اما اثر درمانی حیرت‌انگیز آن ارزشش را دارد.

آلوئه‌ورا به عنوان یک گیاه آبدار خانگی شناخته شده است و برای معالجه همه دردها استفاده می‌شود از کاهش درد سوختگی گرفته تا برطرف کردن یبوست. برخی از درمان‌ها بر اساس ویژگی رطوبتی ژل آلوئه‌ورا واقعاً موثر عمل می‌کند. این به چه معنی است؟

به عنوان یک توضیح و مثال اولئیک اسید و استریک اسید موجود در روغن انبه ویژگی آبدوست دارد به این معنی که به مولکولهای آب جذب می‌شود، ژل آلوئه‌ورا مشابه عمل می‌کند اما در واقع مولکول‌های آب را به خودش جذب می‌کند. این ویژگی آلوئه‌ورا را به یک آبرسان تبدیل می‌کند که بخار آب هوای اطراف را به خودش می‌گیرد.

اگر ژل آلوئه‌ورا روی لب خشک و ترک‌خورده استفاده شود ویژگی آبرسان آن لبها را مرطوب کرده و آن را به جاذب رطوبت تبدیل می‌کند. همچنین آلوئه‌ورا به عنوان وسیله‌ای تحویل‌دهنده برای روغن‌های ضروری استفاده می‌شود که ممکن است به تولید کلاژن و الاستین کمک کند مانند روغن گل‌نسترن.

# خیار

برش های خیار با رژیم های زیبایی از قدیم تا کنون همراه بوده است. تصویر یک چشمه با فردی که صورتش را با لایه ای از ماسک پوشانده و روی هر کدام از چشم ها لایه ای خیار گذاشته یکی از موارد است. نشان داده شده است که برش های خیار در افزایش زیبایی پوست موثر است این کار را به وسیله کاهش پف کردگی زیر چشم انجام می دهد. آنچه که برای پوست حساس زیر چشم موثر است می تواند به پوست خشک لب هم کمک کند.

خیار میزان بسیار بالایی آب دارد بیش از ۹۰ درصد، که می تواند به این معنی باشد که گزینه ای مناسب برای آبرسانی است. آب موجود در برش های خیار می تواند به باز گرداندن رطوبت به لبها یگان کمک کند اما خیار ترکیبات دیگری هم دارد که میتواند به ارتقای سلامت لبها کمک کند. سبزیجات مقدار قابل توجهی اسید آسکوربیک دارند که مشهورترین آنها ویتامین C است. اسید آسکوربیک تولید کلاژن را بالا می برد که پروتئینی اتصالی است و سازمان و انعطاف به بافت پوست می دهد. خیار همچنین دارای کافئیک اسید است آنتی اکسیدانی که تولید رادیکال های آزاد که توسط تابش UV خورشید ایجاد شده را سرکوب می کند.

قرار دادن برش های خیار روی لب ، با در بر داشتن آب و اسیدهای کافئیک و آسکوربیک اسید، لبها را مرطوب می کند و به همراه آن کاملا لب ها را در مقابل صدمه خورشید محافظت می کند. بنابراین از بازار محله تان میزان فراوانی سبزیجات بخرید.

یک برش نازک از خیار را روی لبتان بمالید بطوریکه آب آن کاملا روی لبتان باقی بماند.

برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بگذارید باقی بماند و سپس آن را با آب بشویید.

چندین بار در روز این کار را انجام دهید تا سریع تر نتیجه بگیرید.

# وازلین

وازلین برای درمان لب های ترک خورده بسیار موثر است.

چندین مرتبه استفاده در طول روز باعث محافظت از لبتان می شود.

قبل از رفتن به رختخواب مجدداً این کار را تکرار کنید، زیرا باعث تغذیه لب‌تان در طول شب می‌شود. شما می‌توانید ابتدا یک لایه نازک از عسل روی لب‌تان قرار دهید و بگذارید برای چند ثانیه بماند، سپس یک لایه نازک وازلین روی آن بکشید. چند دقیقه صبر کنید و بعد با پنبه و آب گرم بشویید. روزی دوبار این کار را تکرار کنید.

## آب

دلیل پشت پرده‌ی لب‌های ترک خورده شما از دست دادن آب است. برای آبرسانی کافی به بدن لازم است شما در طول روز به حد کافی آب بنوشید. در شروع روز قبل از خوردن و نوشیدن هر چیزی روزتان را با نوشیدن یک تا دو لیوان آب آغاز کنید. همچنین قبل از رفتن به رختخواب حداقل یک لیوان آب بنوشید. علاوه بر رساندن آب کافی به بدن، آب کمک می‌کند سموم از بدن دفع شود.

این درمان‌ها برای لب‌های خشک و ترک خورده موثر است. اما برای جلوگیری از عود مجدد، لب‌هایتان را کاملاً مرطوب نگه دارید و به بدنتان به حد کافی آب برسانید، رژیم غذایی خوب داشته باشید و از دماهای بالا دوری کنید.

## کره یا روغن انبه

مانند روغن نارگیل از دانه یا هسته درونی انبه استخراج می‌شود که برای قرن‌ها برای داروهای سنتی استفاده شده است. یک دلیل اصلی برای این امر وجود دارد: روغن انبه غنی از اسیدهای چرب است که آن را به نرم‌کننده‌ای عالی تبدیل می‌کند.

چربی‌های موجود در روغن انبه بیشتر از اولئیک اسید و استیریک اسید مشتق شده‌اند. این ویژگی باعث می‌شود نرم‌کننده و مرطوب‌کننده‌ی قوی‌ی برای لب‌ها باشد. این دو اسید چرب تری‌گلیسریدهایی هستند که چربی طبیعی پوست به طور عمده از اینها مشتق شده است. استفاده مستقیم آن روی لب‌ها یک روش طبیعی برای برگرداندن رطوبت به لب‌ها است.

اولئیک و استیریک اسیدها یک فایده دارند و آن هم داشتن دو سر آبدوست و آبگریز است. یک انتها به آب جذب می‌شود در حالیکه سمت

دیگر آب را دفع می کند. این خاصیت باعث می شود که این دو تری گلیسرید برای حفظ آب لب عالی و فوق العاده باشند و همچنین لب ها را در مقابل آب مقاوم می کند.